

# 2020 年度全国合宿参加選手報告

愛媛県松山市ニンジニアスタジアム 2021.3.25～29

## 1. 大川寿美香（三田国際）400MH

今回の合宿での1番の気づきは、全国レベルの環境で練習すると、思うようにいかないことも多くなってしまうということです。普段の練習だったら普通に行えていたことも、いざ全国レベルでの練習となると、力みが入ってしまうということがありました。これは全国大会本番にでも起こりうることなので、どんな状況下でも最高のパフォーマンスをすることができるように普段の練習から更に緊張感をもち、1本1本を全国大会だと思って練習していこうと思います。今回はコロナ禍にも関わらず、貴重な機会を与えて下さりありがとうございました。福井インターハイで結果を残せるように頑張ります。

## 2. 舘野晃歩（明中八王子）混成競技

まず、全国のレベルの高い選手と練習をすることができる、そして、専門の先生方に指導していただけるという、とても貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました。また、コロナ禍で大変な状況の中、たくさんの方々の尽力により開催していただけたことに、感謝の気持ちでいっぱいです。私はこの合宿で、1本ごとに自ら先生にアドバイスをもらいに行く選手や、宿舎に戻ってから意見交換をしている選手を見て、周りの選手の陸上に対する積極的な姿勢に、とても刺激をもらいました。今シーズンも明八陸上部のモットーである、「全てに感謝」の気持ちを忘れずに、人間力も競技力も向上させていき、インターハイの舞台で最高の走り・跳び・投げをしたいです。改めまして、今回の合宿に参加させていただき本当にありがとうございました。

## 3. 山越理子（都富士）100M

今回、全国合宿に参加させて頂いてこの様な高いレベルの中での合宿は初めてだったので刺激を受ける事や学ぶ事が沢山ありました。特にスタート練習では、周りの選手と競う事で緊張感を持ちこれからの大会のイメージをして走ることができました。また、その様子を動画で確認したりする事で自分の走りの改善点がより明確になりました。一本一本集中して取り組むことができ、こんなにも質が高い練習をしたのは初めてだったのではないかと思います。あと数ヶ月、インターハイ路線までこの合宿に参加し培った事を生かし頑張っていきます。このような状況の中で合宿を開催して頂き、参加させて頂いて本当にありがとうございました。

#### 4. 有村実寿々（筑波大附）100M

自分は2回しか全国大会の出場経験がない中、このような高いレベルの下で5日間練習させてもらい、本当に沢山の刺激を受けました。練習内容はもちろん、考え方や他選手の動きにおいても今後のヒントになるものばかりで、全国トップレベルの選手と練習したこの経験自体も大きな財産になりました。特に考え方の中で「短距離は加速することが重要で、何かを変えないと等速のままである、加速したいなら何かを変化させなければいけない」という見方は自分の中で新しくとても大きな発見となるものでした。コロナ禍で開催して下さったこと、そして貴重な経験を与えて下さったこと、感謝の思いでいっぱいです。目標達成に向けて努力し続けます。本当にありがとうございました。

#### 5. 伊藤楓（東京）走高跳

今回この合宿に参加させていただいて、普段の練習では感じる事の出来ない刺激を貰うことが出来ました。やったことがある練習がほとんどでしたが、より細かく丁寧に教えていただけて、とても勉強になりました。この5日間でレベルの高い選手と過ごして、自分にあるもの、無いものがハッキリとしました。今の自分に足りないものを補って、インターハイ路線に向けてしっかりと作っていきます。怪我をしている中での参加となりましたが、多くのことを学べた5日間でした。コロナ禍でも開催して下さい、本当にありがとうございました。

#### 6. 三宅未祐（東京）やり投

周りに自分より強い選手が多く、刺激を貰うことができました。練習面では、一つ一つのメニューの意味を理解して、取り組んで分からないことがあれば先生に積極的に質問するなど、周りの強い選手は積極的な姿勢を見せていました。また、精神面でも周りに飲まれずに自分の思っている事を伝えたり、良い選手の強みを沢山学ぶことが出来ました。今回、学んだことや経験を生かして、今年は、ずっと目標にしてきた全国制覇を果たします。

#### 7. 今村天春（保善）ハンマー投

今回の合宿は、名前は知っているものの実際に投げを見たことがある人はいなく、全員と初対面という状況から始まりました。その中での練習ということや、全国合宿という良い緊張感もあり、自分の中で1番と言えるほど良い投げをすることも出来ました。練習内容としては、今まで「自分の良いところはここかな？」という様に確信は持てなかったのですが、先生にそれはいい事だと言って頂いたおかげで自信に繋がりました。他にも自分の直すべき点を教えていただき、今後の課題として知ることができました。練習時間外でも多くの人と考え方を互いに教え合うことはもちろん、交流を深めたりと、とても充実した4泊5日となりました。

昨年度の合宿はコロナウイルスの影響で中止となり、今年度ももしかしたらと言われていたので開催するか不安でした。ですが、無事に開催できたということで関係者の皆様へ感謝の気持ちを忘れないでいきたいです。今回の合宿で得た事を学校に持ち帰り、部活仲間と共有して全体でレベルアップできるよう頑張りたいと思います。